



400 gram
groenten per
portie *

Bloemkool-linzencurry met cashewnoten

en naanbrood

Curry is de omschrijving van een groot aantal gekruide gerechten die vooral voorkomen in de Indiase en Pakistaanse keuken, maar ook in veel andere Aziatische landen. De currygerechten hebben vaak namen die aangeven welke soorten vlees en groente erin verwerkt zijn. Vandaag maken we een groentecurry met als basis een Légumaise voor extra smaak!

30 min | 792 kcal

Help ons papier, Co2 en kosten
te sparen door je recepten te
bekijken via onze mobiele
website



ekomenu
VOEL JE LEKKER

BIOLOGISCHE INGREDIËNTEN

		1P	2P	3P	4P
Naanbrood	<i>g</i>	70	140	210	280
Bloemkool	<i>st</i>	0.5	1	1	2
Tomaat	<i>st</i>	1	2	3	4
Linzen	<i>g</i>	180	360	540	720
Kokosmelk	<i>ml</i>	100	200	300	400
Cashewnoten	<i>g</i>	15	25	25	50
Légumaise	<i>g</i>	75	150	150	300
zelf toevoegen:					
Bakolie	<i>el</i>	0.5	1	1.5	2
Zout en (chili)peper					

**Bij biologische teelt is er meer diversiteit in gewicht van de geleverde groenten. Om verspilling te voorkomen passen we bij het inpakken soms de hoeveelheden aan. De garantie is 200-250 gram groenten per persoon.*



Deel je gerecht
online met
#ekomenu

BEREIDINGSWIJZE

1. Verwarm de oven voor op 180 °C.
2. Was de bloemkool, snijd de roosjes van de stronk en de stronk in stukjes. Was de tomaat en snijd klein. Spoel de linzen in een zeef onder de kraan.
3. Verhit olie in een ruime bakpan en bak de kleingesneden bloemkool enkele minuten. Doe de kokosmelk erbij en laat afgedekt 15-20 minuten stoven op een laag vuur. Doe de linzen erbij en verwarm kort mee. Schep de Légumaise erdoor en haal direct van het vuur (de Légumaise hoef je alleen kort te verwarmen).
4. Bak het naanbrood 3-5 minuten in de hete oven. Hak ondertussen de cashewnoten grof. Schep de lincurry in diepe borden en strooi de cashewnoten erover. Serveer het naanbrood ernaast (lekker om mee te dippen).

Tip: Wil je de oven niet gebruiken? Dan kun je het naanbrood ook verwarmen in een broodrooster, tosti ijzer, bakpan of op een grillplaat.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze
nieuwsbrief

